

Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Шейко Л. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Метою дослідження стало вивчення впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей плавців 7-8 років. **Матеріал і методи:** У дослідженні взяли участь 30 дітей 7-8 років. Випробуванні були поділені на дві групи: по 15 плавців з однаковим рівнем підготовленості (перша група (1Г) та друга (2Г)). Збір даних здійснювався в групах дітей, які відвідують заняття з плавання басейну «Піонер» м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової), у двох різних тренерів, які до програми своїх занять включають спортивні та рухливі ігри, естафети. Дослідження проводилися у три етапи. Визначався рівень розвитку фізичних якостей дітей 7-8 років до початку і після закінчення експерименту; виконувався порівняльний аналіз отриманих даних. Для вирішення поставлених завдань дослідження застосовані: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод тестів (контрольні випробування); методи математичної статистики. **Результати:** дослідження виявило, що плавці обох груп істотно поліпили результати тестів завдяки застосуванню комплексу рухливих ігор. Результати з усіх тестах на рівні значимості $p < 0,05$, однак рівень фізичної підготовленості в більшості дітей залишився на середньому рівні. **Висновки:** було встановлено, що рухливі ігри є невід'ємною частиною підготовки плавців. Запропонована методика застосування рухливих ігор під час тренувальних занять з юними плавцями дозволила значною мірою підвищити рівень фізичних якостей плавців 7-8 років.

Ключові слова: плавці; рухливі ігри; фізичні якості; розвиток.

Вступ. Сьогодні політика нашої держави побудована таким чином, що у пріоритеті стоїть формування інтелектуальної, духовно та фізично здорової нації. Проблема здоров'я дітей шкільного віку набула соціального значення, причинами якої є умови соціально-економічного характеру, а також домінування у дітей шкідливих звичок. Численні дослідження педагогів, психологів, медиків показують, що існує негативний вплив системи освіти на розвиток та здоров'я молоді. За період навчання у школі збільшується кількість дітей з порушеннями опорно-рухового апарату у 1,5-2 рази, нервовими хворобами – у 2 рази, з алергічними хворобами – у 3 рази, з короткозорістю – у 5 разів (Ермолаєв, 2005; Лаптев, 2004). Підсумком цього є низькі показники рівня фізичної активності дітей. Саме тому першорядним завданням стає збереження та зміцнення

здоров'я дітей, виховання культури здорового способу життя, а однією з головних цілей сучасного суспільства вважається навчання дітей турботі про своє здоров'я з молодшого віку (Булгакова, 2011). На сьогодні, дослідники рекомендують, недостатню ефективність оздоровчого процесу шкільного фізичного виховання компенсувати оздоровчими заняттями, зокрема у басейні, у яких значимість активного відпочинку з допомогою фізичних вправ, рухливих ігор, змагань безперечна (Булгакова, 2011; Жуков, 2000; Макаренко, 2009; Шейко, 2018).

Оздоровчі заняття плаванням дозволяють організувати правильний руховий режим, у якому важливе місце займають рухливі ігри. Ігри розширюють кругозір, розвивають спостережливість, кмітливість, вміння аналізувати, зіставляти та узагальнювати побачене, на основі чого робити висновки із явищ, що спостерігаються в навколишньому світі.

Рухливі ігри мають велике освітнє значення: розвиток здатності правильно оцінювати просторові та тимчасові відношення, швидка і правильна реакція на ситуацію, що склалася в часто мінливій обстановці гри (Жуков, 2000; Шейко, 2018, 2019).

Серед багатьох ігор саме рухливі ігри на воді відіграють особливу роль у формуванні всебічно розвиненої особистості дитини. Рухливі ігри у воді є одночасно і засобом та методом виховання: завдяки фізичним вправам, які задіяні у грі у вигляді рухових вправ на воді, характеризується різноманітність впливу цих завдань на дитину (Жуков, 2000; Кузьмін, 2008). Відомо, що рухливі ігри у воді позитивно впливають на фізичний розвиток дітей, добре впливають на нервову систему та зміцнюють здоров'я.

Удосконалення фізичної підготовленості дітей багато в чому залежить від успішного впровадження ефективних засобів і методів виховання у них фізичних якостей. Сьогодні вже багато фахівців з плавання ясно усвідомлюють потенціал та різноманітні можливості рухливих ігор на воді. Ігри допомагають уникнути одноманітності, відновлюють психологічний статус, здійснюють підготовку до конкретної діяльності (Булгакова, 2011; Звізда, 2002; Осокіна, 2011). У процесі гри на воді організм дитини зазнає великого фізичного навантаження. Однак, внаслідок високої емоційності і захоплення грою, діти легко переносять підвищені навантаження і виконують вправи, які в неігровій обстановці вони б виконати не могли. На думку багатьох авторів, саме рухливі ігри на воді в силу притаманним їм особливостям є досить ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей (Макаренко, 2009; Осокіна, 2011; Шейко, 2018; Шейко, 2019). Таким чином, рухливі ігри стають одним з домінуючих засобів в сучасному навчально-тренувальному процесі з плавання. Все сказане вище і зумовлює актуальність нашої роботи.

Об'єкт дослідження: процес розвитку фізичних якостей плавців молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: методика застосування рухливих ігор для підвищення показників фізичних якостей юних пловців.

Мета дослідження: вивчити вплив застосування рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням.

Завдання дослідження:

1. Вивчити науково-методичну літературу з розвитку фізичних якостей;
2. Визначити рівень розвитку фізичних якостей юних плавців;
3. Встановити ступінь впливу застосування різноманітних рухливих ігор на рівень розвитку фізичних якостей юних спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Збір даних здійснювався в двох групах дітей, які відвідують заняття з плавання басейну «Піонер» м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Ключкової), у двох різних тренерів, які до програми своїх занять включають спортивні та рухливі ігри, естафети.

У дослідженні взяли участь 30 дітей 7-8 років. Склад першої (1Г) та другої (2Г) групи в кількісному відношенні був рівний, а в статевому та віковому практично ідентичний, що не так важливо, тому що до початку статевого дозрівання у фізичному розвитку хлопчиків та дівчат різниця не суттєва (Ермолаєв, 2005; Иорданская, 2006, Лаптев, 2004). В обох групах діти відвідували заняття 2-3 рази на тиждень; перед тренуванням у воді, проводилася розминка – 15 хвилин на суші; заняття на воді складало – 45 хвилин.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод тестів (контрольні випробування); методи математичної статистики.

Педагогічне спостереження та метод тестів застосовувалися з метою отримання відомостей про вплив рухливих

ігор на рівень фізичної підготовленості дітей, які відвідують групи оздоровчого плавання. Фактичний матеріал оброблявся за допомогою методів математичної статистики (Кадуцкая, Посохов, Миронова, 2017). Для розрахунку достовірності відмінностей виконувався такий порядок дій: 1) обчислення середнього арифметичного показника вибірки (\bar{X}); 2) обчислення середнього квадратичного відхилення σ ; 3) визначення стандартної помилки середнього арифметичного значення (m); 4) обчислення середньої помилки різниці (t); 5) визначення достовірності відмінностей по таблиці ймовірності розподілу Стюдента.

Дослідницька робота здійснювалася у кілька етапів:

- *Підготовчий етап* – вивчався стан питання за даними літературних джерел та сучасної практики. Разом з цим формулювали та уточнювали ціль, завдання, визначалися методи педагогічного контролю, етапи експериментальної роботи.

Під час цього етапу було проведено перше контрольне тестування дітей 1Г та 2Г по визначенню рівня розвитку фізичних здібностей на основі стандартних тестів рівня фізичного розвитку якостей людини (Иорданская, 2006). У програму тестування були включені наступні тести:

1) біг 30 м – вимір швидкісних можливостей (проводиться із високого старту, фіксується час пробігу дистанції);
2) човниковий біг 3x10 м – оцінка спритності, координаційних можливостей (передбачає подолання дистанції в 10 метрів тричі);
3) стрибки у довжину з місця – оцінка швидкісна-силових здібностей (стрибок здійснюється із положення «стоячи обома ногами на лінії старту», дальність вимірюється в сантиметрах);
4) підтягування на перекладині – тест для вимірювання силових здібностей (хлопчики підтягуються на високій перекладині, дівчатка – на низькій; вимірюється кількість повних циклів підтягування за 30 секунд);

5) Біг протягом 6 хвилин – один із тестів К. Купера для оцінки аеробних можливостей та витривалості (проводиться з високого старту, є можливість чергування бігу та ходьби, головне завдання полягає в тому, щоб подолати якнайбільше метрів за 6 хвилин);

6) Нахил тулуба вперед з положення сидячи – тест для вимірювання гнучкості (вимірюється в сантиметрах) (Годик, Бальсевич, Тимошкин, 2004; Карасева, 2004).

2. *Основний етап* – проводився експеримент, у ході якого в навчально-тренувальний процес 1Г та 2Г були запроваджені деякі спортивні та рухливі ігри, естафети, які, на думку провідних фахівців (Булгакова, 2022; Жуков, 2000; Карасев, 2004; Кузьмин, 2008; Осокіна, 2005; Шейко, 2018, 2019) сприяють розвитку фізичних якостей плавців. Етап тривав з вересня по червень. Наприкінці цього етапу було проведено друге контрольне випробування обох груп.

3. *Прикінцевий етап* – мав узагальнюючий характер. Після підсумкового тестування проводився порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей 1Г та 2Г. Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час експерименту здійснювалося спостереження за двома групами оздоровчого плавання, в яких під час проведення занять тренери включали рухливі ігри на суші та у воді. Слід зазначити, що ігри, які застосовувалися на заняттях обома тренерами, були практично однаковими. Метою застосовуваних ігор було розвиток спритності, координації рухів, витривалості, силової витривалості, швидкості реакції, швидкісної якості.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей дітей 7-8 років були проведені попередні виміри на початку дослідження (табл. 1).

Аналіз показників попереднього вимірювання показав, що різниця між 1Г та 2Г не суттєва. Тобто показники обох груп на початку дослідження відмінностей майже не мали та відповідали середнім

показниками фізичної підготовленості для цього віку хлопчиків та дівчат ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості дітей 1Г та 2Г до педагогічного експерименту

№	Тести	1Г (n = 15)	2Г (n = 15)	t	p
1.	Стрибок у довжину з місця, см	134,8 ± 4,80	129,4 ± 5,60	0,73	> 0,05
2.	Підтягування на перекладині, к-ть разів	3,60 ± 0,20	4,10 ± 0,45	1,02	> 0,05
3.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,70 ± 0,41	5,90 ± 0,33	0,38	> 0,05
4.	Біг 30 м, с	6,88 ± 0,30	6,77 ± 0,50	1,89	> 0,05
5.	Човниковий біг 3 x 10м, с	10,43 ± 0,50	10,09 ± 0,30	0,59	> 0,05
6.	6-ти хвилинний біг, м	920, 6 ± 13,30	914,5 ± 12,65	0,33	> 0,05

Респонденти 2Г мали трохи кращі показники у таких тестах, як підтягування на перекладині, нахил вперед з положення сидячи, біг 30 м та човниковий біг. Тоді як у таких тестах, як стрибок у довжину з місця та 6-ти хвилинний біг, трохи кращі показники були у дітей 1Г. Тобто, результати попереднього вимірювання вказують на приблизно однаковий рівень розвитку фізичних якостей в обох групах на момент початку дослідження.

Під час основного етапу дослідження в навчально-тренувальний процес юних плавців обох груп був запроваджений

цілий арсенал спортивних та рухливих ігор, естафет, які були націлені на розвиток фізичних якостей та сприяли тому, що заняття не були надмірно нудними, одноманітними та монотонними. Ігри проводилися, як правило в основній частині заняття, але іноді застосовувалися і в заключній частині. Наприкінці основного етапу дослідження для порівняльного аналізу та виявлення приросту показників розвитку фізичних якостей було проведено друге контрольне випробування обох груп. Результати представлені у таблицях 2, 3.

Таблиця 2

Динаміка розвитку фізичних якостей дітей 1Г та 2Г до та після педагогічного експерименту

№	Тести	На початку дослідження X ± m	В кінці дослідження X ± m	t	p
1Г (n = 15)					
1.	Стрибок у довжину з місця, см	134,8 ± 4,80	149,9 ± 5,51	2,96	< 0,05
2.	Підтягування на перекладині, к-ть разів	3,60 ± 0,20	4,81 ± 0,10	5,9	< 0,05
3.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,70 ± 0,41	7,20 ± 0,40	2,63	< 0,05
4.	Біг 30 м, с	6,88 ± 0,30	6,52 ± 0,20	2,6	< 0,05
5.	Човниковий біг 3 x 10м, с	10,43 ± 0,50	10,13 ± 0,50	2,5	< 0,05
6.	6-ти хвилинний біг, м	920, 6 ± 13,30	981,5 ± 12,30	3,36	< 0,05
2Г (n = 15)					
1.	Стрибок у довжину з місця, см	129,4 ± 5,60	145,6 ± 5,61	2,05	< 0,05
2.	Підтягування на перекладині, к-ть разів	4,10 ± 0,45	5,10 ± 0,15	2,17	< 0,05
3.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,90 ± 0,33	6,90 ± 0,13	3,03	< 0,05
4.	Біг 30 м, с	6,77 ± 0,50	6,55 ± 0,10	2,5	< 0,05
5.	Човниковий біг 3 x 10м, с	10,09 ± 0,30	9,69 ± 0,30	2,7	< 0,05
6.	6-ти хвилинний біг, м	914,5 ± 12,65	978,5 ± 12,45	3,6	< 0,05

У молодшому шкільному віці практично всі фізичні якості мають високі темпи приросту. Так, згідно з літературними даними середній приріст швидкісна-силових якостей нижніх кінцівок припадає на вік 8-9 років (Ермолаєв, 2005; Карасєв, 2004). Швидкісна-силові якості було досліджено за допомогою стрибків з місця. З таблиці 2 видно, що дані якості збільшилися достатньою мірою, показник Стьюдента 2,96 і 2,05 знаходиться в зоні значущості.

Силові якості були досліджені за допомогою підтягувань на низькій (дівчата) та високій (хлопці) перекладині. Згідно з літературними даними, розвиток сили у віці 8-11 років наростає інтенсивно (Карасєв, 2004). Це було підтверджено нашими дослідженнями. Так, у 1Г показники зросли від $3,60 \pm 0,2$ до $4,81 \pm 0,1$ ($t=5,04$, $p<0,05$), а у 2Г з $4,10 \pm 0,45$ до $5,10 \pm 0,15$ ($t=2,17$, $p<0,05$).

Достатньо велику різницю результатів можна спостерігати в 3 тесті – нахил тулуба вперед з положення сидячи (тест на гнучкість). В 1Г результати поліпшилися з $5,70 \pm 0,41$ до $7,20 \pm 0,40$ ($t=2,63$, $p<0,05$). В 2Г показники зросли з $5,90 \pm 0,33$ до $6,90 \pm 0,13$ ($t=3,03$, $p<0,05$).

Критерій достовірності 2,6 та 2,5, що знаходиться в зоні значущості,

підтверджує данні літературних джерел про те, що швидкісні якості найбільш сприятливо розвиваються у віці від 8 до 10 років (Ермолаєв, 2005). Швидкісні якості ми виявляли за допомогою бігу на 30 метрів.

Про те, що молодший шкільний вік сприятливий для розвитку координаційних здібностей (Ермолаєв, 2005; Карасєв, 2004), свідчать результати тесту номер 5 – човниковий біг 3x10м. За даними з таблиці 2, приріст показників координаційних здібностей середній, критерій достовірності 2,5 та 2,7.

У молодшому шкільному віці існують передумови розвитку загальної витривалості (найбільший приріст у хлопчиків відбувається у віці від 8-9 до 10 років, а у дівчат після 10 років (Ермолаєв, 2005; Карасєв, 2004). Відповідно до таблиці 2, показники витривалості значно підвищилися. В 1Г – з $920, 6 \pm 13,30$ до $981,5 \pm 12,30$; у 2Г – з $914,5 \pm 12,65$ до $978,5 \pm 12,45$ ($t=3,36$ і $3,6$ у зоні значимості).

Як видно з таблиці 3, кінцеві результати обох груп досліджуваних по кожному виду тестування вважаються недостовірними, так як критерій достовірності t скрізь менше критичного значення.

Таблиця 3

Порівняльні результати фізичних якостей дітей 1Г та 2Г після педагогічного експерименту

№	Тести	1Г (n = 15)	2Г (n = 15)	t	p
1.	Стрибок у довжину з місця, см	$149,9 \pm 5,51$	$145,6 \pm 5,61$	0,54	> 0,05
2.	Підтягування на перекладині, к-ть разів	$4,81 \pm 0,1$	$5,10 \pm 0,15$	1,7	> 0,05
3.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$7,20 \pm 0,40$	$6,90 \pm 0,13$	0,71	> 0,05
4.	Біг 30 м, с	$6,52 \pm 0,2$	$6,55 \pm 0,1$	0,14	> 0,05
5.	Човниковий біг 3 x 10м, с	$10,13 \pm 0,50$	$9,69 \pm 0,30$	0,76	> 0,05
6	6-ти хвилинний біг, м	$981,5 \pm 12,30$	$978,5 \pm 12,45$	0,17	> 0,05

Аналізуючи отримані завдяки нашому дослідженню данні, можна дійти висновку, що результативність застосування рухливих ігор є, але робота з формування фізичних якостей у дітей віком 7-8 років за допомогою рухливих ігор повинна будуватися з урахуванням вікових особливостей та повинна бути

спрямована на розвиток конкретних фізичних якостей, в найбільш сприятливі періоди.

Висновки. В результаті аналізу наукової та спеціальної літератури з плавання, вивчення досвіду роботи фахівців в галузі фізичної культури та спорту було встановлено, що у дітей з 7-8 років йде інтенсивне наростання рухових

здібностей. На основі робіт низки педагогів та обліку зарубіжних публікацій можна зробити висновок, що рухлива гра розглядається як осмислена діяльність, яка спрямована на досягнення конкретних рухових завдань у умовах, що швидко змінюються. На сьогоднішній день, серед фахівців плавання існують деякі розбіжності щодо ролі і місця рухливих ігор у вихованні фізичних якостей дітей. Через слабку теоретичну базу існує недостатня кількість досліджень з даного питання. У тренерів-практиків виникає питання про ступень впливу застосування рухливих ігор на кінцевий результат і включення в тренувальний процес необхідної їх кількості.

Проведене дослідження дозволило дещо узагальнити відповіді на питання про значення рухливих ігор у вихованні фізичних якостей дітей. Так, було встановлено, що приріст фізичних здібностей, а саме гнучкості, витривалості, швидкісних, швидкісна-силових, силових, координаційних здібностей, стався не випадково, а під впливом занять, що включають рухливі ігри. Це доводить, що рухливі ігри впливають на всі психофізичні функції та якості дітей молодшого шкільного віку. Треба зазначити, що по закінченні експерименту в обох групах досліджуваних покращилися

результати з усіх тестах на рівні значимості $p < 0,05$, однак рівень фізичної підготовленості в більшості дітей залишився на середньому рівні. Тобто, аналіз особливостей застосування рухливих ігор з дітьми 7-8 років показав, що рівень їхньої фізичної підготовленості за означений термін залишається практично на тому самому рівні, хоча приріст показників зростає.

У ході спостереження отримало підтвердження наше припущення про те, що вивчення особливостей застосування рухливих ігор з дітьми 7-8 років дозволить розробити практичні рекомендації щодо їх використання з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень. Так як, використання рухливих ігор в процесі підготовки юних плавців дало позитивні результати у розвитку фізичних якостей дітей 7-8 років, ми плануємо впровадити рухливі ігри в тренувальний процес дітей середнього та старшого шкільного віку.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що конфлікту інтересів немає.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Булгакова, Н.Ж. (2011). *Игры у воды, на воде*. М. :Физкультура и спорт.
- Годик, М.А., Бальсевич, В.К., Тимошкин, В.Н. (2004). Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. *Теория и практика физической культуры*, 5-6, 24-32.
- Ермолаев, Ю.А. (2005). *Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов ВУЗов*. М. : Академия
- Жуков, М.Н. (2000). *Подвижные игры*. М.: Академия.
- Звізда, І.С. (2002). *Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання*. Чернівці : ЧНУ.
- Иорданская, Ф.А. (2006). *Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности*. М. : Советский спорт.
- Кадуцкая, Л.А., Посохов, А.В., Миронова Т.А. (2017). *Методы математической статистики в спортивно-педагогических исследованиях: учебно-методическое пособие*. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ».
- Карасева, А.В. (2004). *Методические основы развития физических качеств*. М.: Лептос.
- Кузьмин, Н.И. (2008). Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся. *Физическая культура в школе*, 6, 20-22.

Макаренко, Л.П. (2009). *Подготовка юных пловцов*. М. : Просвещение.

Осокина, Т.И. (2011). *Как научить детей плавать*. М. : Просвещение.

Шейко, Л.В., & Пашенко, Н.А. (2018). Эффективность применения подвижных игр в воде на этапах начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2(64), 88-93. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-2.017>

Шейко, Л.В. (2019). Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років. *Спортивні ігри*, 1(11), 67-74. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543602>

Стаття надійшла до редакції: 11.12.2021

Опубліковано: 04.02.2022

Аннотація. Шейко Л. В. *Подвижные игры на воде как средство развития физических качеств детей младшего школьного возраста. Целью исследования явилось изучение влияния подвижных игр на развитие физических качеств пловцов 7-8 лет. Материал и методы:* В исследовании приняло участие 30 детей 7-8 лет. Испытуемые были поделены на две группы: по 15 пловцов с одинаковым уровнем подготовленности (первая группа (1Г) и вторая (2Г)). Сбор данных проводился в группах детей, посещающих занятия по плаванию бассейна «Пионер» г. Харькова (КУ ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой), у двух разных тренеров, которые включали в программу своих занятий спортивные и подвижные игры, эстафеты. Исследования проводились в три этапа. Определялся уровень развития физических качеств детей 7-8 лет до начала и после окончания эксперимента; выполнялся сравнительный анализ полученных данных. Для решения поставленных задач исследования применены: теоретический анализ и обобщение данных литературных источников; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; метод тестов (контрольные испытания); методы математической статистики. **Результаты:** исследование выявило, что пловцы обеих групп существенно улучшили результаты тестов благодаря применению комплекса подвижных игр. Результаты по всем тестам на уровне значимости $p < 0,05$, однако уровень физической подготовленности у большинства детей остался на среднем уровне. **Выводы:** установлено, что подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки пловцов. Предложенная методика применения подвижных игр на тренировочных занятиях с юными пловцами позволила в значительной мере повысить уровень физических качеств пловцов 7-8 лет.

Ключевые слова: пловцы, подвижные игры, физические качества, развитие.

Annotaton. Sheiko Liliia. *Outdoor games on the water as a means of developing the physical qualities of primary schoolchildren. The aim of the research was to study the influence of outdoor games on the development of physical qualities of 7-8 year old swimmers. Material and methods:* The study involved 30 children 7-8 years old. The subjects were divided into two groups: 15 swimmers with the same level of fitness (the first group (1G) and the second (2G)). Data collection has been carried out in the groups of children attending swimming classes at the «Pioneer» pool in Kharkov, from two different coaches, who included sports and outdoor games and relay races in their training program. The research was carried out in three stages. The level of development of physical qualities of children 7-8 years old before and after the end of the experiment was determined; a comparative analysis of the data obtained was carried out. To solve the set research tasks, the following were applied: theoretical analysis and generalization of data from literary sources; pedagogical experiment; pedagogical observation; test method (control tests); methods of mathematical statistics. **Results:** the study revealed that swimmers of both groups significantly improved test results due to the use of a set of outdoor games. The results for all tests were at a significance level of $p < 0.05$, however, the level of physical fitness in most children remained at an average level. **Conclusions:** it was found that outdoor games are an integral part of the training of swimmers. The proposed methodology for the use of outdoor games in training sessions with young swimmers made it possible to significantly increase the level of physical qualities of 7-8 year old swimmers.

Key words: swimmers; outdoor games; physical qualities; development.

Reference

- Bulgakova, N.Zh (2011). *Igry u vody, na vode*. [Games by the water, on the water]. M. : Fizkultura I sport. [in Russian].
- Godik, M.A., Bal' sevicsh, V.K., Timoshkin, V.N. (2004). Sistema obcsheevropejskih testov dlja osenki fizicsheskogo sostojanija csheloveka. [The system of pan-European tests for assessing the physical condition of a person]. *Teorija I praktika fizicsheskoy kul'turi*, 2004. no 5-6. C.24-32. [in Russian].
- Ermolaev, Ju.A. (2005). *Vozrosthaja fiziologija : ucsheb.posobije dlja studentov VUZov*. [Age physiology]. M: Akademija. [in Russian].
- Zhukov, M.N. (2000). *Podvizhniye igry*. [Outdoor games]. M. : Akademija. [in Russian].
- Zvizda, I.S.(2002). *Igry ta vpravi na void dlya pochatkovogo navchannya plavannya*. [Games and exercises on the water for beginner swimming lessons]/ Chernivci : ChNU. [in Ukrainian].
- Iordanskaya, F.A. (2006). *Monitoring zdorov'ja ifunkcional'naja podgotovlennost' vysokokvalificirovannyh sportsmenov v processe uchebno-trenirovochnoj roboty isorevnovatel'noj dejatel'nosti*. [Health monitoring and functional readiness of highly qualified athletes in the process of educational and training work and competitive activity] M. : Sovetskij sport. [in Russian].
- Kadus'ka, L.A., Posohov, A.V., & Mironov, T.A. (2017). *Metodi matematicheskoy ststistiki v sportivno-pedagogicheskikh issledovanijah: uchebno-metodicheskoje posobije*. [Methods of Mathematical Statistics in Sports Pedagogical Research]. Belgorod : ID «Belgorod» NIU «BelGU». [in Russian].
- Karaseva, A.V. (2004). *Ensiklopedija fizicheskoy podgotovki. Metodicheskije osnovi razvitija fizicheskikh kachestv*. [Encyclopedia of Physical Fitness. Methodological foundations for the development of physical qualities]. M. : Leptos. [in Russian].
- Kuz'min, N.I. (2008). *Podvizhnaja igra kak sredstvo obucshenija I vospitanija ucshashihsy*. [Outdoor play as a means of teaching and educating students]. *Fizicsheskoje vospitanije v shkole*, No 6. 20-22. [in Russian].
- Makarenko, L.P. (2009). *Podgotovka junyh plovcov*. [Training of young swimmers] M. : Fizkultura I sport. [in Russian].
- Osokina, T.I. (2011). *Kak nauchit' detey plavat'*. [How to teach children to swim] M. : Prosveshenie. [in Russian].
- Sheyko, L.V. & Pashhenko, N.A. (2018). Effektivnost' primenenija podvizhnih igr v vode na etapah nacshal'nogo obucshenija detej mladshogo shol'nogo vozrasta. [The effectiveness of the use of outdoor games in the water at the stages of primary teaching swimming for children of primary school age]. *Slobozans'kij naukovno-sportivnij visnik*, 2(64), 88 – 93. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-2.017> [in Ukrainian].
- Sheyko, L. V. (2019). Zastocyvannja rihlivih igor dlja rozvitku fizicshnih jakostej plavsiv 8-9 rokiv. [The use of mobile games for the development of physical qualities of swimmers 8-9 years]. *Sportivnye igry*, 1(11), 67 – 74. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543602> [in Ukrainian].

Відомості про авторів / Information about the authors академія

Шейко Лілія Вікторівна: *старший викладач кафедри водних видів спорту; Харківська державна академія фізичної культури: Клочківська 99, Харків, 61058, Україна*

Шейко Лилия Викторовна: *старший преподаватель кафедры водных видов спорта; Харьковская государственная академия физической культуры: Клочковская 99, Харьков, 61058, Украина*

Liliia Sheiko: *Senior Lecturer at the Department of Water Sports; Kharkov State Academy of Physical: Klochkovska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0002-0020-1959>

Email: sheiko.liliya@gmail.com